

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh perbandingan latihan latihan *15-yard turn drill* dan latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dari latihan *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
3. Latihan *Z-Pattern Run* menggunakan bola lebih signifikan terhadap kelincahan menggiring bola dibandingkan dengan latihan *15-yard turn drill* dengan menggunakan terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

5.2. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, yang saya temukan dilapangan maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bahwa pelatih dianjurkan untuk menggunakan latihan latihan *15-yard turn drill* dan latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola di lingkungan pembinaan sepakbola untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.
2. Latihan latihan *15-yard turn drill* dan latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola baik dilakukan untuk usia remaja yang digabungkan dengan latihan *dribbling* bola untuk dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola, sesuai hasil penelitian.
3. Jika ingin melanjutkan penelitian ini, peneliti menyarankan untuk menggabungkan atau memvariasikan latihan latihan *15-yard turn drill* dan latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola dengan latihan *dribbling* bola tujuannya disamping melatih kelincahan dan koordinasi kaki, atlet tidak

Muhammad Ikhsan Hadi, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kehilangan sentuhan dengan bola dengan harapan atlit bisa cepat meningkatkan kelincahan menggiring bola.